

СОДЕРЖАНИЕ

ВВОДНЫЕ СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРЕ И ПРАКТИКЕ.....	2
РАЗДЕЛ 1. ОПИСАНИЕ ОРГАНИЗАЦИИ.....	3
РАЗДЕЛ 2. ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ЭТАПОВ ПРАКТИКИ	7
РАЗДЕЛ 3. ЗАДАНИЕ 1. ОЗНАКОМЛЕНИЕ С ОСОБЕННОСТЯМИ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПСИХОЛОГА (ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ СЛУЖБЫ)	11
РАЗДЕЛ 4. ЗАДАНИЕ 2. СОСТАВЛЕНИЕ СООБЩЕНИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЬСКОГО СОБРАНИЯ	16
РАЗДЕЛ 5. ЗАДАНИЕ 3. ПОДГОТОВКА ПЛАНА НАБЛЮДЕНИЯ ЗА ОБУЧАЮЩИМСЯ В ПРОЦЕССЕ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.....	21
РАЗДЕЛ 6. ЗАДАНИЕ 4. ОСУЩЕСТВЛЕНИЕ АССИСТЕНТСКОЙ ПОМОЩИ В ПРАКТИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПЕЦИАЛИСТУ-ПСИХОЛОГУ	27
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	31

ВВОДНЫЕ СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРЕ И ПРАКТИКЕ

Настоящий отчёт подготовлен по итогам учебной практики — практики по получению первичных профессиональных умений. Автор отчёта — Кузнецова Ольга Андреевна, студентка первого курса, второго семестра. Обучение проходит на факультете психологии ФГБОУ ВО «Иркутский государственный университет» (ИГУ) по направлению подготовки 44.03.02 «Психолого-педагогическое образование», профиль «Психологическое сопровождение личности». Форма обучения заочная.

Практика проходила с 16.06.2025 по 29.06.2025 на базе муниципального общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 5» (МОУ «СОШ № 5»). Школа расположена по адресу: 666303, Иркутская область, г. Саянск, мкр. Строителей, д. 19; контактный телефон +7 (39553) 5-23-59. Директор школы — Князева Анастасия Сергеевна. Руководителем практики от организации выступила педагог-психолог Петрова Елена Викторовна, под сопровождением которой выполнялись основные задания.

Цель практики — получить первичные профессиональные умения, познакомиться с реальной работой педагога-психолога в школе и попробовать себя в роли ассистента специалиста. За две недели предстояло изучить организацию изнутри, понаблюдать за деятельностью психолога, подготовить несколько практических материалов (сообщение для родительского собрания, план наблюдения за обучающимся) и поучаствовать в текущей работе психологической службы. Структура отчёта задана программой практики: описание организации, характеристика основных этапов и четыре задания, каждое из которых отражает отдельную сторону работы школьного психолога.

РАЗДЕЛ 1. ОПИСАНИЕ ОРГАНИЗАЦИИ

Базой практики стала средняя общеобразовательная школа № 5 города Саянска. Полное юридическое наименование организации — муниципальное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа № 5», сокращённо МОУ «СОШ № 5». Учреждение находится в муниципальной собственности, учредитель — муниципальное образование «Город Саянск». Школа работает с 1994 года (дата создания — 12.01.1994, запись в ЕГРЮЛ внесена 13.11.2002), а её правопродшественником была начальная общеобразовательная школа № 8 того же города. Идентификационные данные: ИНН 3814003542, ОГРН 1023801911650, ОКПО 31351845. Находится школа по адресу 666303, Иркутская область, г. Саянск, мкр. Строителей, д. 19; связаться с ней можно по телефону +7 (39553) 5-23-59 или по электронной почте shkla5@rambler.ru, информация о работе размещается на сайте shcool-5.ucoz.net. Руководит учреждением директор Князева Анастасия Сергеевна.

Основная функция школы — давать общее образование. По классификатору видов деятельности основным значится код 85.13 (образование основное общее), дополнительно заявлен 85.12 (образование начальное общее). То есть учреждение работает и с начальной, и с основной ступенью. Право вести образовательную деятельность подтверждено лицензией № 38Л01 0003146 от 11.01.2016. Если же говорить не сухим языком кодов, задачи школы шире одного только обучения. Здесь детей учат, воспитывают, помогают им развиваться и заодно отвечают за их психологическую безопасность — а это уже прямая зона ответственности психолога. Последняя функция в последние годы звучит всё громче: школа отвечает не только за знания, но и за эмоциональное состояние учеников.

Устроена школа по привычной для образовательного учреждения вертикали. Во главе стоит директор, ему подчиняются заместители по разным направлениям — учебно-воспитательной работе, воспитательной работе,

административно-хозяйственной части. Ниже идут педагогические работники и специалисты: учителя-предметники, классные руководители, а также узкие специалисты — педагог-психолог, социальный педагог, логопед. Завершают структуру сами обучающиеся, ради которых всё и работает. Параллельно действуют коллегиальные органы — педагогический совет и методические объединения учителей, где обсуждают программы, делятся опытом и принимают решения по учебному процессу. Психологическая служба встроена в эту систему как отдельная функциональная единица, хотя в небольшой школе она нередко представлена одним специалистом.

Место психолога в этой структуре стоит описать отдельно. В МОУ «СОШ № 5» педагог-психолог входит в штат как самостоятельный специалист, а не как часть крупного отдела. Подчиняется он напрямую директору, по текущим учебно-воспитательным вопросам взаимодействует с заместителем директора по учебно-воспитательной работе. За пределами школы психолог не остаётся в одиночестве: он участвует в работе городского методического объединения педагогов-психологов образовательных организаций Саянска. Такие объединения нужны, чтобы специалисты не сталкивались со сложными случаями в одиночку — там можно обсудить методики, свериться с коллегами, получить поддержку. Для школьного психолога это особенно ценно, потому что в самой школе профессионального собеседника по специальности у него часто попросту нет.

Чем психолог занимается каждый день? Направлений работы несколько, и в школе задействованы все основные:

— психодиагностика — изучение особенностей учеников с помощью тестов, опросников и наблюдения (например, диагностика готовности первоклассников или изучение адаптации пятиклассников при переходе в среднее звено);

— психологическое консультирование — индивидуальные беседы с учениками, родителями и педагогами по конкретным запросам;

— коррекционно-развивающая работа — занятия с детьми, у которых выявлены трудности в обучении, общении или эмоциональной сфере;

— психопрофилактика — предупреждение проблем: работа с тревожностью, профилактика конфликтов и буллинга, поддержка в кризисных ситуациях;

— психологическое просвещение — выступления на родительских собраниях, беседы с учителями, оформление информационных стендов.

На практике эти направления переплетаются. Одна и та же диагностика часто становится отправной точкой и для коррекции, и для разговора с родителями. Разделить их можно разве что на бумаге.

Рабочее место психолога — отдельный кабинет на втором этаже школьного здания площадью около 18 квадратных метров. Пространство поделено на зоны настолько, насколько позволяет небольшая комната. Есть рабочая зона с письменным столом, компьютером и шкафами для документации; зона для индивидуальных консультаций с парой мягких кресел и журнальным столиком; небольшой уголок для занятий с детьми — низкий стол, стулья по росту, коробки с игровым и арт-материалом. Из техники в кабинете компьютер и принтер, есть доступ к школьному ноутбуку и проектору для групповых занятий. Вдоль стен — стеллажи с методической литературой, папки с диагностическими методиками и бланками, отдельный закрытый шкаф для конфиденциальных документов. Оснащение скромное, но рабочее: всё необходимое для базовой диагностики, консультирования и развивающих занятий под рукой.

День психолога расписан неравномерно и сильно зависит от текущих задач. Кабинет открыт примерно с 8:30 до 16:30. Первую половину дня психолог чаще отводит под работу с детьми — наблюдение на уроках,

диагностику, коррекционные и развивающие занятия, пока ученики в школе. Ближе к обеду и во второй половине дня наступает время консультаций: к этому моменту освобождаются педагоги, да и родителям удобнее подойти после работы. Отдельные часы уходят на то, что не видно со стороны, — обработку результатов диагностики, ведение документации, подготовку к занятиям и собраниям, самообразование. Жёсткого графика «по минутам» здесь нет, и это нормально: запрос на психолога возникает спонтанно, специалисту приходится оставаться гибким.

Идеальной работу психолога в школе назвать сложно — проблем хватает. Главная — обычная перегрузка. На немаленькую школу приходится по сути одна психологическая ставка, а число учеников, которым нужно внимание, измеряется сотнями. Качественно охватить всех физически невозможно, приходится расставлять приоритеты и работать в режиме «тушения пожаров». С этим связана и вторая трудность: запросы идут с разных сторон сразу — от детей, родителей, учителей, администрации, — и ожидания у всех свои. Учитель хочет, чтобы ребёнок «перестал мешать на уроке», родитель — чтобы «всё стало хорошо», а сам ребёнок нередко вообще ни о чём не просит. Психологу приходится лавировать между этими интересами. Отдельная и непростая зона — работа с детьми с ограниченными возможностями здоровья: такие ученики требуют особого подхода, специальных методик и тесного контакта со смежными специалистами, которых в школе может не оказаться. Все три проблемы для МОУ «СОШ № 5» вполне реальны и, насколько я могла судить за время практики, типичны для муниципальной школы небольшого города.

РАЗДЕЛ 2. ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ЭТАПОВ ПРАКТИКИ

Практика заняла две недели и распалась на три естественных этапа. На подготовительном (первые день-два) я знакомилась с организацией: где что находится, кто за что отвечает, как устроена психологическая служба, какими документами регламентируется работа психолога. Основной этап занял большую часть срока — это наблюдение за работой специалиста и выполнение четырёх заданий программы. Завершающий этап ушёл на обработку собранного материала и оформление отчётной документации. Граница между этапами условная: записи я начала вести с первого дня, а наблюдать продолжала до последнего.

Наблюдение за деятельностью психолога и его профессионально важные качества

За время практики психолог на моих глазах вёл индивидуальные консультации, проводил диагностику (в том числе групповую — анкетирование класса), готовил материалы для родительского собрания, занимался с ребёнком по коррекционной программе. Охват видов деятельности оказался широким даже за такой короткий срок.

Наблюдая за этой работой, я попыталась выделить качества, без которых психологу в школе пришлось бы тяжело. Их набралось несколько.

Сильнее всего бросалась в глаза эмпатия. На консультации с расстроенной пятиклассницей психолог не торопила её и не давала готовых советов — сначала просто слушала, повторяла своими словами то, что слышала, и девочка постепенно успокоилась и заговорила сама. Рядом стояла наблюдательность: на перемене Елена Викторовна заметила, что один из мальчиков держится в стороне от класса, и уже к вечеру завела об этом разговор с классным руководителем. Я бы на такую мелочь даже внимания не обратила.

Отдельно отмечу стрессоустойчивость. В один из дней к психологу буквально в очередь выстроились учитель с жалобой, родитель с тревогой и ребёнок в слезах — и со всеми она говорила спокойно, не перенося раздражение от одного разговора на другой. Не обошлось и без организованности: документация велась аккуратно, на каждую встречу был хотя бы черновой план, а кабинет всегда оставался готов к приёму. Коммуникабельность тут выступала фоном для всего остального — психолог одинаково ровно общалась и с первоклассником, и с завучем.

Запомнилась и групповая диагностика в третьем классе. Психолог зашла в кабинет, где два десятка детей были на взводе после физкультуры, и буквально за минуту переключила их внимание на себя — без окриков, спокойным голосом и парой простых правил «игры». Опросник дети заполнили скорее с интересом, чем как скучную обязанность. Со стороны это выглядело легко, но за лёгкостью явно стояли и опыт, и умение чувствовать настрой группы.

Наибольшее впечатление на меня произвела всё-таки эмпатия в связке с умением держать дистанцию. Сопереживать, не растворяясь в чужой проблеме, — это, как я поняла, отдельный навык, и именно он отличает профессионала от просто доброго человека. Без него психолог быстро бы выгорел: пропускать через себя десятки чужих историй в день и не защищаться невозможно.

Кабинет психолога и его соответствие видам деятельности

Физически кабинет описан выше, поэтому здесь важнее другое — насколько обстановка отвечает тому, что психолог реально делает. И тут картина получилась неоднородной.

Под диагностику кабинет оснащён прилично: есть набор методик, бланки, таблицы норм, стол для индивидуальной работы. Групповую диагностику проводить сложнее — мест для целого класса нет, приходится идти в учебный кабинет. Для консультирования условия хорошие: мягкие кресла, спокойная

обстановка, дверь закрывается, разговор не слышно в коридоре — приватность соблюдается, а для консультации это половина успеха. Под коррекционно-развивающие занятия выделен детский уголок с игровым и арт-материалом; для индивидуальной работы его хватает, но для подвижных групповых игр места маловато. Хуже всего обеспечено психологическое просвещение: стенд в коридоре есть, раздаточные материалы психолог печатает сама на принтере, а полноценного презентационного оборудования в кабинете нет — проектор приходится брать на время.

Вывод напрашивается такой: кабинет вполне подходит для индивидуальной работы — диагностики и консультирования, — но тесноват для групповых форматов. Для небольшой школы это рабочий компромисс, хотя по нормам к кабинету педагога-психолога хотелось бы больше площади и отдельной зоны для групповых занятий. То, что специалист всё равно справляется, говорит скорее о его умении приспосабливаться, чем об идеальных условиях.

Анализ собственной деятельности в роли практиканта

Если честно оценивать собственную работу, начну с того, что получилось. Неплохо вышло с наблюдением и фиксацией: я довольно быстро научилась вести записи так, чтобы потом по ним можно было что-то восстановить, а не разбирать обрывки фраз. Понравилось ассистировать на диагностике — раздавать бланки, следить за временем, помогать тем, кто не понял инструкцию. Удалось подготовить сообщение для родительского собрания и план наблюдения, и я с удивлением обнаружила, что теоретические знания с первого курса реально применимы.

Без трудностей тоже не обошлось. Тяжелее всего давалась дистанция: пару раз я ловила себя на том, что слишком включаюсь в детские истории, и потом это мешало смотреть на ситуацию трезво. Не сразу получилось и с тем,

чтобы не мешать, — на консультации присутствие постороннего сбивает, и я училась быть незаметной. Ещё одна сложность связана с терминологией: то, что в учебнике звучит гладко, в живой работе выглядит совсем иначе, и связать одно с другим вышло не с первой попытки.

Главное, что я вынесла, — понимание, из чего складывается рабочий день психолога и насколько он отличается от картинки в голове. Начали формироваться вполне конкретные навыки: наблюдать целенаправленно, а не «вообще»; вести документацию; держаться в рамках профессиональной этики. Для первого курса практика оказалась полезной именно тем, что дала пощупать профессию руками. Стало понятнее и то, чего мне пока не хватает, — а это, пожалуй, не менее ценно, чем список достижений.

Если оценивать значимость практики в целом, она оказалась выше, чем я ожидала от первого курса. Одно дело — читать про функции психолога в учебнике, и совсем другое — две недели видеть их в работе живого человека. Специалиста из меня практика, разумеется, не сделала, да и не должна была. Но она показала направление, в котором предстоит расти, и сняла часть наивных представлений о профессии — например, что психолог в школе в основном «беседует по душам». На деле большая часть его работы куда менее заметна и куда более кропотлива. После практики я лучше понимаю, ради чего учусь дальше.

РАЗДЕЛ 3. ЗАДАНИЕ 1. ОЗНАКОМЛЕНИЕ С ОСОБЕННОСТЯМИ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПСИХОЛОГА (ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ СЛУЖБЫ)

Цель первого задания — разобраться, как устроена работа педагога-психолога в школе: с чем он работает, что делает и какими качествами для этого должен обладать. Ниже разбор по трём направлениям: рабочее место, особенности деятельности и профессионально важные качества.

Рабочее место психолога: пять условий

Программа практики предлагает оценить рабочее место психолога по пяти условиям. Пройдусь по каждому, опираясь на то, что увидела в кабинете МОУ «СОШ № 5».

Хранение материалов организовано неплохо. В кабинете несколько закрытых шкафов и стеллажей, документы разложены по подписанным папкам, диагностические бланки лежат отдельно от рабочих планов. Конфиденциальные материалы — протоколы диагностик, заключения, согласия родителей — хранятся в отдельном запираемом шкафу, что важно с точки зрения профессиональной этики. Полноценного сейфа нет, но для школьного уровня запираемого шкафа в целом достаточно. Систематизация чувствуется: психолог быстро находила нужный бланк, не перерывая полки.

С условиями для самих направлений работы сложнее. Зоны выделены — рабочая, консультативная, детская, — но всё это умещается в одной комнате около 18 квадратных метров. Для индивидуальной работы приватность обеспечена: дверь закрывается, из коридора разговор не слышен. А вот для групповых форматов места не хватает — больше пяти-шести человек кабинет не вмещает, и групповые занятия приходится переносить в учебные классы. То есть условия есть, но с оговоркой: они хороши для работы один на один и тесноваты для группы.

Материалы для психологического воздействия в кабинете представлены. Это набор для коррекционно-развивающих занятий: настольные игры на развитие внимания и эмоций, карточки, пластилин и материалы для арт-терапии, несколько рабочих тетрадей. Видно, что часть пособий психолог делает или докупает сама — готового «комплекта» школа не выдаёт. Для базовой коррекционной работы этого хватает, хотя ассортимент скромный.

База психодиагностики — пожалуй, наиболее укомплектованная часть. Есть стандартизированные методики под разный возраст, бланки, инструкции, таблицы норм для интерпретации. Провести можно и индивидуальную, и (с выходом в класс) групповую диагностику. Меня, честно говоря, удивило, сколько всего помещается в нескольких папках — от методик на готовность к школе до опросников тревожности для подростков.

Слабее всего обеспечено психологическое просвещение и подготовка. Информационный стенд в коридоре есть, брошюры и памятки психолог распечатывает сама, методическая литература на полках имеется. Но презентационного оборудования в кабинете нет — для показа на собрании проектор берут в другом помещении. Для просветительской работы, которой сейчас отводят всё больше места, это узкое место.

Общий вывод такой: рабочее место позволяет психологу выполнять основные функции, но с перекосом в сторону индивидуальной работы и диагностики. Групповые форматы и просвещение упираются в нехватку пространства и техники. Сильнее всего удивило, как много специалист вытягивает на скромной материальной базе — за счёт собственной организованности и самодельных материалов.

Особенности деятельности психолога

Работа психолога регламентируется должностной инструкцией, и с ней я ознакомилась в общих чертах. Ключевые обязанности сводятся к

психологическому сопровождению образовательного процесса: диагностике, профилактике, коррекции, консультированию и просвещению. Главные цели — содействовать сохранению психологического здоровья обучающихся и помогать им благополучно проходить возрастные и учебные кризисы. Из целей вытекают задачи: вовремя выявлять трудности, поддерживать детей группы риска, помогать педагогам и родителям выстраивать отношения с ребёнком.

Если перечислять основные виды деятельности, их набирается как минимум пять. Психодиагностика — изучение особенностей учеников; психолог проводит её и индивидуально, и фронтально с целым классом. Консультирование охватывает три категории — детей, родителей и педагогов, по формату это всегда индивидуальная беседа по запросу. Коррекционно-развивающая работа ведётся с детьми, у которых выявлены трудности, чаще в форме индивидуальных или небольших групповых занятий. Профилактика направлена на предупреждение проблем — от адаптационных занятий с новенькими до бесед о буллинге. Просвещение разворачивается вовне: выступления на собраниях, методические встречи с учителями, оформление стендов.

Отдельная сторона работы — документация, и её больше, чем кажется поначалу. Психолог ведёт журнал учёта консультаций (кто обращался и по какому вопросу), карты психологического наблюдения за детьми группы риска, протоколы диагностических обследований с результатами. Есть план работы на год и на каждый период, по которому затем готовится отчёт. Каждый документ нужен не для галочки: журнал помогает отслеживать обращения и не терять детей из виду, протоколы фиксируют результаты для сравнения в динамике, планы и отчёты связывают работу психолога с общими задачами школы. Без этой бумажной части восстановить, что и зачем делалось, было бы невозможно.

Наблюдая, как всё это складывается в один рабочий день, я заметила, что виды деятельности редко идут «по отдельности». Утренняя диагностика к обеду

перетекает в консультацию с учителем, а та оборачивается пометкой для будущего коррекционного занятия. Документация при этом не отдельная нагрузка «сверху», а способ не растерять нити: удержать в голове десятки детей и их истории без записей попросту нереально. Эта связность работы стала для меня одним из главных открытий задания — на бумаге направления выглядят как отдельные графы, а на деле перетекают одно в другое.

Стоит сказать и про этику. Многое из того, что психолог узнаёт, не подлежит разглашению, и это видно в мелочах: разговоры за закрытой дверью, обезличенные формулировки в общих беседах с педагогами, отдельное хранение чувствительных документов. Для практиканта это была наглядная школа профессиональной этики — границы конфиденциальности здесь не абстрактное правило из учебника, а ежедневная практика, которую соблюдают не задумываясь.

Профессионально важные качества психолога

Под профессионально важными качествами понимают свойства личности, от которых напрямую зависит успешность в профессии. Для психолога это не просто приятные черты характера, а рабочий инструмент. За время практики я постаралась рассмотреть пять таких качеств подробнее, чем в общей характеристике этапов.

Эмпатия у наблюдаемого специалиста выражена сильно. Особенно это видно в работе с родителями: на одной из консультаций встревоженная мама говорила сбивчиво и на повышенных тонах, а психолог сумела за раздражением расслышать страх за ребёнка и построила разговор уже от этого. Степень выраженности я бы оценила как высокую — без неё такой разговор просто сорвался бы.

Профессиональная наблюдательность проявлялась постоянно. Во время урока, который мы наблюдали вместе, психолог отмечала детали, ускользавшие

от меня: кто списывает не от незнания, а от тревоги, кто отвлекается от усталости, а кто — из-за ссоры с соседом по парте. Это качество тоже выражено заметно и явно натренировано опытом.

Коммуникативная компетентность видна в умении переключать регистры. С первоклассником психолог говорит одним языком, с подростком — другим, с завучем — третьим, и нигде это не выглядит наигранно. Стрессоустойчивость я уже отмечала: умение не «заражаться» чужими эмоциями и держать спокойный тон даже в плотном потоке обращений. Оба качества развиты хорошо. Сложнее оценить рефлексивность — она менее заметна со стороны, но проступала в том, как психолог разбирала собственные действия: после трудной консультации она вслух прикидывала, что можно было сделать иначе. Для меня это стало открытием — профессионал не считает свою работу безупречной, а постоянно её пересматривает.

Если соотнести увиденное с профессиограммой педагога-психолога, всё сходится: в описаниях профессии на первый план обычно выходят как раз эмпатия, наблюдательность, коммуникативные навыки, эмоциональная устойчивость и способность к рефлексии. Наблюдения подтвердили, что это не формальный список из методички, а реально работающий набор.

Наиболее значимыми для школы мне показались эмпатия и стрессоустойчивость. Эмпатия открывает контакт — без неё ни ребёнок, ни родитель не станут говорить откровенно. А стрессоустойчивость позволяет этот контакт выдерживать день за днём, не выгорая. Остальные качества важны, но именно эти два я бы назвала несущей конструкцией профессии школьного психолога.

РАЗДЕЛ 4. ЗАДАНИЕ 2. СОСТАВЛЕНИЕ СООБЩЕНИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЬСКОГО СОБРАНИЯ

В рамках практики я подготовила сообщение для родительского собрания. Тему выбрала самостоятельно, согласовав её с психологом базы практики, — «Тревожность у детей школьного возраста: признаки, причины и способы помощи». Выбор не случаен: тревожность сегодня одна из самых частых детских проблем, с которой к психологу обращаются и учителя, и родители. При этом сами родители нередко путают её то с ленью, то с капризами. Разговор именно об этом показался мне нужным для родителей конкретной школы.

Параметры сообщения

Цель сообщения — помочь родителям распознавать признаки тревожности у ребёнка и грамотно его поддерживать.

Задачи:

- познакомить родителей с понятием тревожности и её проявлениями в школьном возрасте;
- объяснить, чем тревожность отличается от обычного волнения и почему её нельзя игнорировать;
- предложить простые практические приёмы поддержки ребёнка дома.

Продолжительность — около 20 минут, с учётом коротких вопросов от родителей до 25 минут.

Актуальность темы для родителей этой школы я вижу так. Тревожных детей в каждом классе хватает, а их родители нередко списывают тревогу на характер или возраст. Между тем именно школьный период — переходы из класса в класс, контрольные, отношения со сверстниками — даёт всплеск тревожности, и без поддержки взрослых ребёнок остаётся с этим один на один. Многие родители искренне хотят помочь, но не знают как, а иногда невольно

делают хуже («соберись», «другие же не боятся»). Сообщение отвечает на реальный запрос — дать родителям понятные ориентиры.

Текст сообщения

Добрый вечер, уважаемые родители. Спасибо, что нашли время прийти. Сегодня я хочу поговорить о том, что касается почти каждой семьи, хотя вслух об этом говорят редко, — о детской тревожности.

Начну с простого. Тревога — это нормально. Каждый из нас волнуется перед чем-то важным, и дети не исключение. Проблема начинается тогда, когда тревога перестаёт быть редким гостем и поселяется в ребёнке надолго. Когда он боится не конкретной контрольной, а вообще всего: ошибиться, не понравиться, оказаться хуже других. Вот это уже не просто волнение, а тревожность — устойчивое состояние, которое мешает ребёнку жить и учиться.

Как её распознать? Тревожный ребёнок часто выглядит послушным и старательным — и поэтому его легко не заметить. Но есть признаки, на которые стоит обратить внимание. Он подолгу не может уснуть или жалуется на боли в животе перед школой. Грызёт ногти, теребит одежду, не может усидеть на месте. Болезненно реагирует на замечания и оценки, боится отвечать у доски, хотя дома материал знает назубок. Избегает всего нового — людей, заданий, ситуаций. По отдельности это бывает у любого ребёнка, но если признаки складываются вместе и держатся неделями — это сигнал.

Приведу обычную ситуацию, в которой многие узнают своего ребёнка. Девочка хорошо учится, дома всё знает, а у доски замолкает и краснеет, потом вечером плачет, что «опять всё испортила». Родители недоумевают: способная же, чего волноваться? А ребёнок просто очень боится ошибиться при всех. Вот это и есть тревожность в действии — не лень и не каприз, а настоящий страх, с которым ребёнок не справляется сам.

Сразу оговорюсь, чтобы никого не напугать: не каждое волнение — повод бить тревогу. Переживать перед важной контрольной, новым коллективом или выступлением нормально и даже полезно — это помогает собраться. Беспокоиться стоит не из-за самого факта тревоги, а из-за её силы и постоянства: когда страх не уходит, мешает спать, есть, учиться и общаться. Вот эту грань — между обычным волнением и тревожностью как устойчивым состоянием — и важно научиться различать.

Откуда тревожность берётся? Причин обычно несколько сразу. Иногда это особенности нервной системы — ребёнок просто более чувствительный от рождения. Часто дело в обстановке: завышенные ожидания, постоянное сравнение с другими, напряжённая атмосфера дома или конфликты в классе. Бывает, что тревога «передаётся» от самих взрослых — если родители всё время за всё переживают, ребёнок считывает это и тревожится вместе с ними. Винить тут некого, и искать виноватого бесполезно. Гораздо полезнее понять, что мы можем сделать.

Скажу и о том, почему на это вообще важно обращать внимание. Тревожность, с которой ребёнку никто не помог, сама не проходит — она копится. Ребёнок начинает избегать всего, что вызывает страх: не поднимает руку, отказывается от кружков и поездок, замыкается в себе. Постепенно страдает учёба, портятся отношения с одноклассниками, падает самооценка. И наоборот: чем раньше взрослые подключаются, тем проще всё исправить, пока тревога не вросла в характер. Поэтому откладывать не стоит.

И вот здесь самое главное — несколько простых вещей, которые реально помогают.

Самое важное — снизить градус оценок. Не результата, а ценности самого ребёнка. Двойка — это про конкретную работу, а не про то, «какой он человек». Ребёнок должен твёрдо знать: его любят не за пятёрки.

Не менее важно не обесценивать страхи. Фразы «да чего тут бояться» или «не выдумывай» не успокаивают, а закрывают ребёнка. Лучше сказать иначе: «Я вижу, что ты переживаешь. Давай разберёмся вместе».

Очень помогает предсказуемость. Тревожному ребёнку нужен понятный распорядок дня, достаточный сон, спокойные вечера без гонки и без экранов прямо перед сном — когда мир вокруг устойчив, бояться его меньше. Даже простая вещь — заранее проговорить, что ждёт ребёнка завтра, — снимает часть напряжения.

Стоит научить ребёнка простым способам успокаиваться: глубоко подышать, посчитать про себя, переключиться на что-то приятное. Это навыки, и им вполне можно научить — как чистить зубы. Например, можно вместе придумать «правило трёх вдохов» перед ответом у доски: маленький ритуал, который даёт ребёнку опору в трудный момент.

И, наконец, следите за собой. Спокойный взрослый рядом — лучшее лекарство от тревоги. Если тревожно вам, ребёнок это обязательно почувствует и начнёт тревожиться за компанию. Иногда работа с детской тревожностью начинается с того, что взрослые сами учатся выдыхать.

Хочу подчеркнуть ещё одно: справляться с этим в одиночку родителям и не нужно. Школа и семья здесь — союзники. Если вы замечаете тревожные признаки, расскажите об этом классному руководителю или мне. Мы видим ребёнка в разных условиях, и вместе картина складывается полнее, а помощь получается точнее.

И последнее, о чём хочу сказать. Если вы видите, что своими силами справиться не получается, что тревога мешает ребёнку учиться, спать, общаться, — это не повод паниковать, но повод обратиться к специалисту. Школьный психолог для этого и работает, и обращение к нему — признак заботы, а не слабости.

Спасибо за внимание. Я оставляю время на вопросы, и вы всегда можете подойти ко мне после собрания или записаться на консультацию.

Вписанность сообщения в план работы психолога

Сообщение легло в текущие задачи психолога довольно естественно. На этот период в плане как раз стояла профилактическая работа с родителями, а от классных руководителей поступали запросы про тревожных детей перед контрольными и итоговыми работами. Тема попала в точку. Готовила я сообщение как проект под реальное родительское собрание в одном из средних классов (5–6 класс, где переход в среднее звено сам по себе повышает тревожность). Психолог планировала использовать его в своей просветительской работе, при необходимости сократив или дополнив примерами из практики школы. По её отзыву, текст получился рабочим: язык доступный, без перегруза терминами, а практические советы можно сразу раздать родителям памяткой. Для меня это была хорошая проверка — одно дело знать про тревожность из учебника, и совсем другое объяснить её родителям так, чтобы было и понятно, и не страшно.

РАЗДЕЛ 5. ЗАДАНИЕ 3. ПОДГОТОВКА ПЛАНА НАБЛЮДЕНИЯ ЗА ОБУЧАЮЩИМСЯ В ПРОЦЕССЕ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Третье задание потребовало сначала разобраться в самом методе наблюдения, а затем составить рабочий план наблюдения за конкретным учеником. Поэтому раздел начинается с теории и постепенно выходит на готовый документ — таблицу 5.1.

Метод наблюдения: теоретические основы

Наблюдение — один из старейших методов психологии и при этом один из самых обманчиво простых. Под наблюдением понимают целенаправленное и систематическое восприятие изучаемого объекта, результаты которого фиксируются наблюдателем [1, с. 15]. От обычного житейского «смотрения» научное наблюдение отличается тем, что подчинено цели, ведётся по плану и обязательно фиксируется. Без этих условий остаются только впечатления, на которые опереться нельзя.

Видов наблюдения выделяют немало, и обычно их группируют по нескольким основаниям:

- по позиции наблюдателя — включённое, когда он находится внутри ситуации, и невключённое, когда наблюдает со стороны;
- по степени организации — стандартизированное, идущее по заранее заданной схеме, и нестандартизированное (свободное);
- по охвату — сплошное, при котором фиксируется всё, и выборочное, где отслеживаются только отдельные признаки;
- по длительности — кратковременное (разовый срез) и лонгитюдное, ведущееся долго и позволяющее увидеть динамику;
- по условиям проведения — естественное, в привычной для человека среде, и лабораторное, в специально созданных условиях [2].

К психологическому наблюдению предъявляется ряд требований. Главные из них — целенаправленность (наблюдатель заранее знает, что именно изучает), систематичность (наблюдение ведётся по плану, а не от случая к случаю), объективность (фиксируются факты поведения, а не их толкование) и обязательная фиксация результатов. Отдельно выделяют наличие заранее составленного плана и единиц наблюдения — без них собранные данные превращаются в набор разрозненных впечатлений [1].

Есть у метода и типичные ошибки, о которых полезно помнить заранее. Самые известные — эффект ореола, когда общее благоприятное впечатление переносится на оценку отдельных черт; эффект первого впечатления, из-за которого ранние выводы потом трудно пересмотреть; ошибка центральной тенденции — склонность давать средние оценки, избегая крайних; ошибка снисходительности, когда наблюдаемому приписывают качества лучше реальных. Полностью избавиться от этих ловушек невозможно, но знание о них помогает наблюдателю себя контролировать [3].

Стоит сказать и о достоинствах и ограничениях метода в целом, иначе выбирать его придётся вслепую. Сильная сторона наблюдения в том, что оно фиксирует поведение в естественных условиях — без искусственности эксперимента и без посредника вроде опросника. Мы видим, что человек делает, а не что он о себе сообщает. Слабые стороны вытекают из той же природы. Наблюдение пассивно: приходится ждать, пока нужное поведение проявится само. Оно почти не вскрывает внутренних причин — видно «что», но не «почему». И оно сильно зависит от самого наблюдателя, его внимания и установок, отсюда и перечисленные выше ошибки. Из этих ограничений вырастают и правила проведения: вести наблюдение по заранее составленному плану, фиксировать факты сразу, а не по памяти, разводить наблюдаемый факт и его толкование, по возможности наблюдать в нескольких ситуациях и подкреплять выводы другими методами.

Выбор вида наблюдения для школьного психолога

Из всего этого многообразия для педагога-психолога в условиях школы удобнее всего сочетание невключённого, стандартизированного, естественного и кратковременного (серийного) наблюдения. Поясню, почему именно такой набор.

Прежде всего, невключённое и естественное наблюдение не нарушает учебный процесс. Психолог наблюдает ребёнка на обычном уроке или перемене, не вмешиваясь, и ребёнок ведёт себя как всегда, а не «как на экзамене». Стандартизированность — заранее заданная схема и список признаков — позволяет сравнивать результаты: и разных детей между собой, и одного ребёнка в разные дни. Кратковременные серийные наблюдения, то есть несколько коротких сессий, удобны школьному психологу чисто практически: выкроить полтора часа подряд он не может, а понаблюдать по 15–20 минут на нескольких уроках — вполне реально.

Другие виды для повседневной школьной работы подходят хуже. Включённое наблюдение, когда психолог становится участником ситуации, в учебном процессе почти неосуществимо и к тому же искажает поведение детей. Лабораторные условия отпадают сами собой — школа не лаборатория, да и переносить ребёнка в искусственную обстановку незачем. Лонгитюдное наблюдение, растянутое на месяцы, дало бы более глубокую картину, но требует ресурсов, которых у психолога с одной ставкой попросту нет. На этом фоне выбранное сочетание выглядит разумным компромиссом между точностью и реальными возможностями.

Есть у этого выбора и ограничения, о которых нельзя забывать. Невключённое наблюдение не позволяет заглянуть во внутренние мотивы — видно только внешнее поведение. Естественные условия не поддаются контролю: на ребёнка влияет масса случайных факторов — поссорился на перемене, не выспался, поругали дома. А кратковременность повышает риск

принять разовую реакцию за устойчивую черту. Именно поэтому наблюдение почти всегда стоит дополнять беседой и другими методами, а выводы делать только по серии наблюдений, а не по одному эпизоду.

Цель, задачи, единицы и алгоритм наблюдения

Любое наблюдение начинается с постановки цели. В качестве учебного примера я выбрала такую цель: изучить особенности поведения обучающегося в ситуации учебной деятельности на уроке.

Из этой цели вытекают задачи:

- выявить уровень включённости ребёнка в учебную работу на уроке;
- описать характер его взаимодействия с учителем и одноклассниками;
- зафиксировать эмоциональные реакции ребёнка в учебных ситуациях
- при ответе у доски, проверке, затруднении.

Чтобы наблюдение было объективным, заранее определяются единицы — конкретные поведенческие признаки, которые фиксируются. Для этого случая я выделила пять таких единиц. Включённость в учебную деятельность показывает, слушает ребёнок и выполняет задания или отвлекается. Характер взаимодействия с учителем — обращается ли, отвечает, избегает контакта. Характер взаимодействия со сверстниками — сотрудничает, конфликтует или держится особняком. Эмоциональные реакции — спокоен, тревожен, раздражён. Двигательная активность — усидчив или постоянно ёрзает, встаёт, отвлекается на посторонние предметы.

Сама процедура выстраивается по шагам. Начинается всё с подготовки — определяются цель, задачи и единицы, составляется карта наблюдения. Затем выбирается объект — конкретный обучающийся. Третий шаг — выбор места наблюдателя так, чтобы видеть ребёнка, но не привлекать к себе его внимания. Дальше идёт собственно наблюдение на нескольких уроках с фиксацией признаков в карте. Завершают процедуру обработка и анализ собранных данных

с формулировкой выводов. При необходимости результаты уточняются повторным наблюдением или беседой.

План наблюдения

Все перечисленные элементы удобно свести в единый рабочий документ. Готовый план наблюдения за обучающимся представлен в таблице 5.1.

Таблица 5.1 – План наблюдения за обучающимся в процессе учебной деятельности

Параметр	Содержание
Цель наблюдения	Изучить особенности поведения обучающегося в ситуации учебной деятельности на уроке
Задачи наблюдения	1) выявить уровень включённости в учебную работу; 2) описать взаимодействие с учителем и одноклассниками; 3) зафиксировать эмоциональные реакции в учебных ситуациях
Объект наблюдения	Обучающийся 5 «А» класса (мальчик, 11 лет)
Предмет наблюдения	Поведение обучающегося в учебной ситуации: активность, контакты, эмоциональные реакции
Вид наблюдения	Невключённое, стандартизированное, естественное, кратковременное (серийное)
Единицы наблюдения (показатели)	1) включённость в учебную деятельность; 2) характер взаимодействия с учителем; 3) характер взаимодействия со сверстниками; 4) эмоциональные реакции; 5) двигательная активность
Метод фиксации результатов	Карта наблюдения: по каждому показателю — отметки и краткие пометки наблюдателя
Место и условия наблюдения	Учебный кабинет, обычные уроки; 4–5 наблюдений по 15–20 минут на разных предметах
Алгоритм процедуры	Шаг 1: подготовка (цель, задачи, единицы, карта) → Шаг 2: выбор объекта → Шаг 3: выбор места наблюдателя → Шаг 4: наблюдение и фиксация → Шаг 5: обработка и анализ данных
Временной период	В течение одной учебной недели; 4–5 наблюдательных сессий
Критерии оценки	По каждому показателю — степень выраженности (выражен / частично / не выражен) и сопоставление данных по разным урокам для вывода об устойчивости поведения

План задуман как рабочий инструмент, а не как формальность. По такой карте психолог за неделю способен составить довольно объективное представление о ребёнке: серия коротких наблюдений на разных уроках сглаживает случайные факторы, а единый список признаков позволяет сравнивать данные между собой. Заполненную карту удобно пускать в дело дальше — как основу для беседы с учителем, для консультации с родителями или как отправную точку коррекционной работы. Главное достоинство плана в том, что он переводит расплывчатое «ребёнок как-то странно себя ведёт» в конкретные наблюдаемые признаки, с которыми уже можно работать предметно.

Понятно, что и у такого плана есть пределы. Карта фиксирует внешнее поведение и не объясняет его причин, поэтому делать по ней окончательные выводы о ребёнке нельзя — это лишь первый, ориентировочный шаг. Чтобы понять, почему ребёнок ведёт себя так, а не иначе, наблюдение дополняют беседой с ним самим, разговором с учителем и родителями, при необходимости — диагностикой. В этом смысле план наблюдения не самостоятельный «диагноз», а удобная отправная точка, которая показывает, куда смотреть дальше.

РАЗДЕЛ 6. ЗАДАНИЕ 4. ОСУЩЕСТВЛЕНИЕ АССИСТЕНТСКОЙ ПОМОЩИ В ПРАКТИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПЕЦИАЛИСТУ-ПСИХОЛОГУ

Последнее задание было самым «полевым»: здесь я не просто наблюдала, а помогала психологу и пробовала себя в роли ассистента. Разберу его по трём линиям — обращения к психологу, моя ассистентская работа и наблюдение за приёмами специалиста.

Анализ обращений к психологу

За время практики стало видно, что к психологу идут самые разные люди и с очень разными запросами. Их удобно сгруппировать по четырём категориям.

Учащиеся чаще всего обращаются сами и по личным поводам. Типичные запросы — ссоры с друзьями, переживания из-за оценок, конфликты в классе, реже что-то более серьёзное вроде проблем дома, о которых ребёнок решается рассказать. Подростки приходят с вопросами о себе: «нормально ли, что я...», отношения, самооценка.

Педагоги обращаются обычно не за себя, а по поводу учеников. Самые частые поводы — ребёнок мешает на уроке, не успевает, резко изменился в поведении, конфликтует с одноклассниками. Учитель ждёт от психолога объяснения и конкретного совета: что с этим делать.

Родители приходят с тревогой за ребёнка. Здесь запросы про снижение успеваемости, замкнутость или агрессию, страхи и нежелание идти в школу, трудности переходного возраста. Нередко за жалобой на ребёнка проступает и собственная родительская растерянность.

Администрация обращается реже и по другим поводам — это запросы организационного плана: провести диагностику в классе, подготовить

материалы к собранию или педсовету, подключиться к работе с трудным случаем или конфликтом, затрагивающим школу в целом.

Если выделить самые частые запросы за период практики, их три: проблемы с поведением и успеваемостью конкретного ученика (от учителей), детские конфликты и переживания (от самих детей) и тревога родителей за эмоциональное состояние ребёнка. Эти три темы повторялись чаще остальных.

Сложнее всего психологу, как я заметила, даются запросы с «двойным дном» и запросы-перекладывания. Когда учитель приходит с формулировкой «сделайте с ним что-нибудь», ответственность как бы перекладывается на психолога, хотя проблема нередко в самой ситуации в классе. Трудны и случаи, где за детским запросом стоит неблагополучие в семье, — тут психолог ограничен и в полномочиях, и в возможностях. Непросты и ситуации, когда запросы разных сторон противоречат друг другу: родитель хочет одного, школа другого, а ребёнок третьего.

Ассистентская деятельность

В роли ассистента я участвовала в нескольких направлениях работы. Больше всего — в психодиагностике. Во время групповой диагностики в классе я раздавала бланки, зачитывала инструкцию вместе с психологом, следила за временем, помогала детям, которые не поняли задание, а потом собирала и первично сортировала бланки. На индивидуальной диагностике моя роль была скромнее — подготовить материалы и не мешать.

Второе направление — психологическое просвещение. Я помогала готовить раздаточные материалы и памятки (в том числе по своей теме про тревожность), оформляла часть информационного стенда, подбирала наглядность. Это оказалось ближе всего к тому, что я уже умею.

Третье — профилактическая и развивающая работа. На групповом занятии с младшими школьниками я была «вторым взрослым»: помогала

раздавать материалы для упражнений, следила, чтобы никто не оставался в стороне, подключалась к играм, когда нужно было показать пример. Под руководством психолога это оказалось посильно.

Одну ситуацию опишу подробнее. На диагностике тревожности в пятом классе один мальчик наотрез отказывался заполнять опросник — сидел, отложив бланк, и смотрел в окно. Психолог была занята с другим ребёнком, и я подошла сама. Давить не стала, просто села рядом и тихо спросила, что не так. Оказалось, он боялся, что результаты покажут учителю и «будут ругать». Я объяснила, что это не оценка и не контрольная, отвечать можно честно, и никто ругать не станет. Мальчик успокоился и опросник заполнил. Психолог потом отметила, что я повела себя верно — не надавила, а сняла тревогу. Для меня это был маленький, но важный успех.

Если оценивать собственную готовность честно, техническая сторона ассистирования давалась легко: раздать, объяснить, проследить, зафиксировать. А вот там, где нужно было самостоятельно вступать в контакт с ребёнком, я заметно волновалась и не всегда понимала, как себя вести. Не хватало уверенности и опыта — но именно эти ситуации оказались самыми полезными.

Наблюдение за работой психолога и рефлексивный анализ

Наблюдая за специалистом, я старалась подмечать не «что», а «как» — конкретные приёмы. Запомнилось несколько.

Установление контакта психолог почти всегда начинала с малого — нейтральный вопрос, улыбка, фраза о чём-то постороннем, чтобы человек расслабился. С детьми это была пара минут разговора «ни о чём», с родителями — спокойное «расскажите, что вас беспокоит». В консультировании она много пользовалась активным слушанием: не перебивала, кивала, повторяла сказанное своими словами, уточняла. Человеку это явно помогало раскрыться. А

завершала разговор всегда мягко — подводила итог, проговаривала договорённости, оставляла дверь открытой: «если что — приходите».

Отдельно отметила реакцию на трудные ситуации. Когда родитель на консультации начал повышать голос, психолог не ответила тем же: снизила тон, сделала паузу — и накал спал сам собой. Это произвело сильное впечатление.

Теперь сама рефлексия. Больше всего понравилось именно умение слушать — не торопить, не оценивать, не выдавать советы раньше времени. Раньше я думала, что психолог должен много говорить и «давать решения», а оказалось наоборот: половина работы — это молчать и слушать. Удивило, как много решает не техника, а отношение: спокойствие и доброжелательность специалиста делали для контакта больше, чем любые «правильные» формулировки. Освоить самой хотелось бы как раз активное слушание и умение держать паузу — на словах просто, на деле трудно.

Представления о профессии после практики заметно поменялись. Школьный психолог оказался не «врачом для проблемных детей», каким отчасти рисовался мне раньше, а специалистом широкого профиля, который понемногу держит в поле зрения всю школу сразу. Работа вышла менее эффектной и более кропотливой, чем я ожидала, но и куда более нужной.

Что до собственного роста — за две недели я не стала психологом, и это нормально. Но я научилась наблюдать целенаправленно, попробовала ассистировать и впервые сама сняла тревогу у ребёнка. Развивать дальше нужно главное — уверенность в контакте и умение не теряться в живой ситуации. Теория для этого уже есть, не хватает практики, а её, как я теперь понимаю, ничем не заменить.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Регуш Л. А. Практикум по наблюдению и наблюдательности. — 2-е изд., перераб. и доп. — СПб.: Питер, 2008. — 208 с.
2. Никандров В. В. Наблюдение и эксперимент в психологии: учебное пособие. — СПб.: Речь, 2002. — 103 с.
3. Дружинин В. Н. Экспериментальная психология: учебное пособие. — СПб.: Питер, 2011. — 320 с.